

Što čini dobrog logoterapeuta

Viktor Frankl je u 87. godini života preporučio slijedeće za one koji žele biti logoterapeuti: „Prije svega, ne zaboravite jednu stvar: **Izobrazba** nije sve. Bez obzira na izobrazbu, mora se dodati nešto što donosite sa sobom - **nadarenost**. Specijalna nadarenost za vođenje, savjetovanje i liječenje ljudi. Dalje se dodaje **iskustvo**, koje se ne može donijeti sa sobom niti primiti u okviru izobrazbe. Radi se o osobnom iskustvu koje raste tijekom godina, čak i desetljeća, putem uvježbavanja prakse, nakon teorijske izobrazbe i vremena supervizije. Imajte sve to na umu.“²

Izobrazba - Nadarenost - Iskustvo: Za prvi „element“ je zadužen predavač. Za drugi i treći „element“ sam student - odrasli, koji već radi neki posao, koji se trudi - tijekom izobrazbe u logoterapiji i egzistencijalnoj analizi - oplemeniti svoje sposobnosti u vođenju, savjetovanju i psihoterapijskom liječenju i uvježbavati svoju kompetenciju smisla. Ali sve je to proces učenja.

Kao psihoterapija orijentirana prema smislu, logoterapija sigurno „**nije panacea**“, dakle nije „lijek za sve“ niti čudotvorno sredstvo, rekao je Frankl kada je razmatrao pitanje „Što je logoterapija“.³ I zatim dodao naglašavajući:

„**Niti jedna metoda ne može se primijeniti u svim slučajevima s istim izgledima za uspjeh, niti svaki terapeut može rukovati svakom metodom istom učinkovitošću.**“ Međutim, takozvani „plus faktor“ logoterapije jest da ona, za razliku od drugih psihoterapija, nema samo na umu razinu neuroza - psihičke smetnje u širem smislu - nego, idući dalje od toga, prodire u dimenziju specifično humanog fenomena: - To je duhovna dimenzija. Logoterapeut tamo otkriva dvije fundamentalno-antropološke karakteristike ljudske egzistencije: **autotranscendenciju** i sposobnost **samodistanciranja**. Logoterapija može tako uključiti u svoj instrumentarij ovu specifično duhovnu, temeljnu čovjekovu sposobnost.⁴ Osim toga, proširenje vrijednosnih orijentacija pacijenta je centralno pitanje i središte logoterapijskih intervencija. Ako se u centru svake psihoterapije nalazi problematika smisla i vrijednosti, kao što sve više priznaju psihoterapeuti koji su duboko psihološki orijentirani, onda je svakako opravdano dohvatiti i razumjeti logoterapijsko temeljno pitanje kao središte za psihoterapijsku intervenciju.

Djelovati u duhu logoterapije znači uvijek iznova: predanost i blagotvorno povlačenje. „Udaljiti od sebe i približiti se nekome ili zadaći“, a za što je potrebno: autotranscendencija na nekoga ili na nešto vrijedno. Slikovito rečeno, to je kao izdahnuti. Istovremeno, čovjek živi udišući kao navraćanje u svoje središte, kao netko tko ostaje u tišini, osjećajući se u svojoj duhovnoj jezgri. I ova dva „kretanja“ se isprepliću i nadopunjuju.

Tri pristupa ljudskom biću prate nas u izobrazbi kao **basso continuo** (*tal. neprekinuti bas*):

1. Čovjek je izvorno prožet voljom za smislom.

¹ Original: „Was einen guten Logotherapeuten ausmacht“ iz brošure „Berufsbegleitender Lehrgang in Logotherapie und Existenzanalyse, Süddeutsches Institut für Logotherapie&Existenzanalyse nach Viktor Frankl“, 2016.

² Viktor Frankl, kratak video govor za kongres u Chemnitzu, 1992.

³ Viktor E. Frankl, *Theorie und Therapie der Neurosen*, (*hrv. Teorija i terapija neuroza*), München: Ernst Reinhardt Verlag, 2007., str. 12

⁴ Usp., isto str. 12f

2. Njegovo specifično ljudsko postojanje nadilazi psihofizikum (soma/tijelo i psiha) i može se iskusiti samo u duhovnoj (noetičkoj) dimenziji: tamo gdje se čovjek doživljava slobodnim i odgovornim kao duhovna osoba.

3. To je konkretan smisao koji čovjeku omogućuje sretan život. Ali smisao koji čovjek traži je trans-subjektivni; ne može ga se „proizvesti“ ili „stvoriti“, već samo pomoću savjesti skenirati, otkriti, osjetiti i onda učiniti stvarnim. „Logos“ logoterapije ima trans-subjektivni i transcendentan odnos. A „egzistencija“ egzistencijalne analize predstavlja „mogućnost ponašanja“ prema drugima, prema sebi i prema transcendenciji.

Frankl je rekao: „**Egzistencijska analiza (kao antropološki smjer istraživanja) dala si je zadatak da uredi „sobu“ imanentnosti tako da vrata prema transcendenciji ostanu otvorena**“. Drugim riječima: Logoterapija i egzistencijalna analiza kao smisljeno-orijentirani oblik psihoterapije opisuju čovjeka kao biće koje je otvoreno prema transcendenciji. U pojmu duhovne osobe, koja se u konačnici samo može razumjeti i osjećati transcendencijom, Frankl je na to stavio naglasak. Dakle, logoterapija i egzistencijalna analiza su i antropologija kao i psihoterapija i (životna) filozofija.

Kako postati dobar logoterapeut?

Ako polazimo od toga što dolazi do izražaja u razvoju karijera Franklovih učenika - Elisabeth Lukas, Walter Böckmann, Uwe Böschmeyer i Wolfgang Kurz - uočavamo da je osim nadarenosti potrebno nekoliko godina prakse. Naravno, potrebna je i fundamentalna izobrazba za postanak dobrog logoterapeuta. U ovom kontekstu fundamentalno znači da se netko upusti u kompletnu izobrazbu s teorijom i praksom te se tijekom tog vremena - cca. tri do četiri godine - tako dobro upozna s gradivom, teoretski kao i praktički, da u sebi jasno osjećaja: naučeno, spoznato i usvojeno sada pripada meni, uvelike sam to internalizirao, to je tako reći moja „imovina“, i sada sam osposobljen i spreman da djelujem logoterapeutske i egzistencijalne analitičke.

Pri tome treba, u daljnjem koraku, razlikovati slijedeće:

Želim li biti (psiho-) terapeutske aktivni u užem smislu?

→ To zahtjeva mnogo psihoterapeutske.

Želim li biti više aktivni u smislu životnog savjetovanja?

→ To zahtjeva pedagošku, psihološku i duhovnu.

Želim li biti više aktivni na području obrazovanja i odgoja?

→ To zahtjeva filozofsku, organizacijsku i menadžment.

Bilo psihoterapija, savjetovanje ili obrazovanje i odgoj - oni koji su temeljno obučeni za logoterapiju i egzistencijalnu analizu mogu u svim područjima graditi na temeljnom identitetu. Takav identitet se ponajprije očituje u osjećajnom prihvaćanju Franklovih „dva credosa“: psihijatrijski i psihoterapeutske credo.

Psihijatrijske credo glasi: „Vjerujem u upornost transmorbidne i zdrave duhovne osobe čak i iza površnih simptoma psihotičnih bolesti.“⁵

Psihoterapeutske credo glasi: „Vjerujem u sposobnost duha u čovjeku, da se u bilo kojim uvjetima i okolnostima nekako otkine i da se plodonosno udalji od psihofizikuma u njemu.“⁶

⁵ Usp. Viktor E. Frankl, Logos und Existenz (hrv. Logos i egzistencija), Wien: Amandus Verlag 1951., str. 53

⁶ Isto, str. 62. Ovi temeljni „credosi“ formulirani su u deset teza o osobi i zadnje tiskani kao prilog u „Liječnik i duša“, Wien: Deuticke Verlag 2005., str. 330-340

Temeljni identitet dobro obučenog logoterapeuta očituje se i u određenim kvalitetama i stavovima. Suština za to je ovdje sažeta prema Elisabethi Lukas - po smislu i također i doslovno citirano.⁷

10 točaka koje čine dobrog logoterapeuta

1) On je, prije svega i načelno, normalan čovjek koji dobro poznaje pitanja psihologije osobnosti, ali ne naginje ka tom da se precjenjuje.

2) Stoji čvrsto u stvarnosti te je istovremeno pesimist i optimist. To znači: Vjeruje u dobro u čovjeku, potvrđuje zdravu duhovnu osobu, ali zna i za čovjekovu slabost.

3) Dobar logoterapeut je svjestan: „Nije svaka bol psihosomatska, niti svaka depresija noogena, niti svaki psihički bolesnik ima problema besmislenosti“. Zbog toga se trudi da istraži sve uzroke i činjenice koje čine određenu sliku bolesti kako bi služile za stvarnu interpretaciju „činjeničnog stanja“ (osobe koja pati). To znači: Tamo gdje postoji i najudaljenija mogućnost da i drugi faktori (npr. teško djetinjstvo, teški poremećaj ličnosti itd.) igraju ulogu, tamo se ne smiju stavljati u središte interpretacije predmeta frustracije smisla i motivacijske slabosti kao jedini uzrok. E. Lukas doslovno: „Kod dubokih psihičkih smetnji koje su usko povezane s pacijentovom strukturom osobnosti (ili životnom pričom), ni logoterapeut ne smije staviti ružičaste naočale i proizvesti brzi uspjeh ozdravljenja, a kamoli obećati!“⁸

4) Dobar logoterapeut neće previditi uzroke, greške i ovisnosti bolesti, ali ga obilježava vjera u još uvijek postojeću mogućnost ozdravljenja, jer u smislu „psihoterapeutskog creda“ vrijedi: Do posljednjeg daha čovjek ima mogućnost promijeniti i poboljšati svoj život vlastitim snagama, ispuniti ga smislom ili ga prihvatiti - pomiriti se s onime kako je.

5) Logoterapeut sluša svoje pacijente - sluša individualnog i jedinstvenog **homo patiens**a, bavi se s njime; daje i uzima; oštro je sluha, osluškuje, jako mu je važno osjećajno razumjeti srcem čak i ono nespretno iskomunicirano.

6) Dobar logoterapeut mora istražiti uzroke, ali moći ih i svjesno ignorirati, pogotovo onda ako nije moguće promijeniti ih i njihova spoznaja donosi više štete nego koristi. „Postoje konteksti za koje je bolje da miruju, jer ako ih se previše povlači na svijetlo svjesnoga onda koče zdravi prkos duha koji se protivi takvom kontekstu“.⁹

7) Dobar logoterapeut uči pacijenta razlikovati ono što je moguće izbjeći i neizbježno; trpiti nepromjenjivo a tamo gdje su uzroci promjenjivi, uči ga prkositi promjenjivoj „sudbini“. - Usput ovdje neka bude navedeno: Ono što danas mislimo pod riječju „**elastičnost**“¹⁰, u logoterapiji je već dugo poznato.

8) Dobar logoterapeut mora posjedovati vlastiti, široki sustav vrijednosti, ali mora u potpunosti priznati svaki tuđi sustav vrijednosti. Manje mu je stalo do svađe oko određenih pojmova (npr. đavao, zlo, bolest, nesreća itd.), već više do konkretne pomoći ljudima koji su mu povjereni. Zbog

⁷ Elisabeth Lukas, Auch dein Leben hat Sinn. Logotherapeutische Wege zur Gesundheit (hrv.: *I tvoj život ima smisao. Logoterapijski putovi prema ozdravljenju*), Freiburg: Herder Verlag 1980., str. 231-252.

⁸ Isto, str. 235

⁹ Isto, str. 239f

¹⁰ **Resilienz** („vraćati“) znači u izvornom smislu riječi materijalno svojstvo metala. U kontekstu obrade bolesti, „resilienz“ znači povratak u prvobitno stanje prije oboljenja. „Resilienz“ u smislu robusnosti znači aktivno traganje za smislom s obzirom na opterećujuća životna iskustva i izazov, učiti iz pozitivnih kao i negativnih životnih iskustava. Točno na to je Frankl mislio s „prkosom duha“.

toga traži smisljeni kompromis i most prema njemu stranim sustavima vrijednosti. Veseli se kada mu intervencija uspije, ali u isto vrijeme mora „ponovno razmotriti svaki neuspjeh, i ne zabilježiti svaki uspjeh za sebe!“¹¹

9) Logoterapeut nekada mora priznati vlastitu borbu oko smisla, a ipak osjećajno posjedovati određeno, noseće ispunjenje smisla. Sigurno ostajemo i kao logoterapeuti, uvijek iznova tragatelji i često smo sami „ranjeni ljudi“. Zašto bi se sramili to i priznati! To je jedna stvar. U drugom pogledu, u nekim principijelnim područjima, mi smo i logoterapeuti, postali pronalazači. Zašto bi to zatajili? Zasigurno: Smijemo i ne moramo uvijek reći (našu) istinu, ipak, naša izjava mora uvijek ostati **stvarna**, u tom smislu stvarna da stojimo potpuno iza nje.¹²

10) Konačno, dobar logoterapeut - koji ima fundamentalnu izobrazbu, darovitost i puno iskustva - smije i treba biti svjestan da treba dalje učiti, da iz svake situacije, iz svakog razgovora može nešto **dodatno** naučiti.

Razmisliti i osjećati ono što je izrečeno, odmah se prepoznaje: Oboje, predavač logoterapije i student, izazvani su u visokoj mjeri da se posvete svim spoznajnim snagama - s razumom i srcem, s dušom i duhom - gore okarakteriziranom „gradivu“, koje ima veze sa svima nama - s ljudskim bićem par excellence.

Cilj cjelokupne izobrazbe bi trebao biti - do sada znano i iskušano - dalje organski izgraditi, razlikovati i integrirati duhovno kao i emocionalno u sebe samog i za sebe. Odmah nakon toga treba slijediti uvježbavanje u praksi.

Preporučuje se već tijekom izobrazbe u razgovorima koji se jednostavno vode s ljudima oko sebe oslušivati problematiku smisla i vrijednosti. Često se iza simptoma skrivaju egzistencijalna pitanja za koja svi tražimo nosive odgovore.

*„Nađe li čovjek smisao, onda
(i samo onda) je sretan - s jedne strane,
jer onda s druge strane je sposoban i za patnju“
Viktor E. Frankl*

¹¹ Elisabeth Lukas, Auch dein Leben hat Sinn. Logotherapeutische Wege zur Gesundheit (hrv. I tvoj život ima smisao Logoterapijski putovi prema ozdravljenju), Freiburg: Herder Verlag 1980., str. 249

¹² Usp. isto, str. 250